Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

75

0 75
67532 72263

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 6 **FASCICULE 75**

CUISSON COMBINÉE 10
La pâte feuilletée salée **2053**

PÂTISSERIE MAISON
Gâteau fourré aux fruits rouges **2058**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
De beaux restes 3 **2060**

FRUITS ET LÉGUMES 61
Une réception haute en couleurs **2065**

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Souper du dimanche pour six **2070**

RECETTE CLASSIQUE
Escalopes de veau au marsala **2074**

CUISINEZ POUR DEUX
Fruits de mer au menu **2076**

PLAT MINCEUR
Laitue braisée **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Suzanne Bouchard
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers. Saint-Laurent (Québec) H4N 1W2

Président:
Yves Moquin
Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle
Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour
Composition:
Composition Contact Inc.
Pelliculage:
Contact Couleur
Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.
Distribution:
Messagerie de Presse Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 91 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $
☐ 91 numéros	~~204,75 $~~	142,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, deuxième trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN MAI 87

« ©Publié par Les Éditions Transmo (1987) »)

ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Des mets de réception nutritifs, savoureux et hors de l'ordinaire. Le secret ? Un peu d'imagination et beaucoup d'ingrédients frais.

Adaptation d'une recette : les confitures et gelées
Une façon rapide et propre d'obtenir de belles confitures, avec un minimum d'efforts.

Du poisson et des fruits de mer en sauce, servis avec une mayonnaise au chili, une sauce tartare ou aux groseilles vertes piquante.

Plus...

Des soufflés chauds, un gâteau des anges, des plats-minute en casserole et du poulet à l'italienne.

La pâte feuilletée salée

Vous voulez une bonne idée ? Essayez ces timbales de pâte feuilletée croustillante, garnies d'une savoureuse préparation salée de votre choix, quand bon vous semblera.

Pour réussir parfaitement la pâte feuilletée, il est nécessaire de la faire cuire au four traditionnel. La pâte, croustillante à souhait, prend une belle couleur dorée, ce qui est impossible à réussir aux micro-ondes. Par contre, les garnitures cuites au four micro-ondes bénéficient d'une cuisson propre et rapide. Les sauces deviennent lisses et onctueuses, les morceaux de viande restent bien juteux et les légumes, colorés et appétissants.

Pour vous simplifier la tâche, utilisez de la pâte feuilletée surgelée ou prête à servir. Vous serez enchanté des résultats et, de plus, il n'est pas nécessaire de décongeler les bouchées ou vol-au-vent surgelés avant de vous en servir.

Faites d'abord cuire les timbales de pâte feuilletée, puis préparez les garnitures aux micro-ondes en un rien de temps. Garnissez les timbales au plus 30 min avant de servir, pour que la pâte reste bien croustillante. Au besoin, gardez les timbales dans des récipients hermétiques et réchauffez-les 5 min environ à 350 °F/180 °C. De même, vous pouvez préparer les garnitures d'avance, les réfrigérer à couvert, puis les réchauffer simplement aux micro-ondes au moment de servir.

Timbale aux légumes

PAUL GRATER

Timbale aux légumes

12½ min

Temps d'attente : 5 min

Cuisson traditionnelle : 20 min

1 *timbale* de pâte feuilletée, non cuite (voir ci-dessous)
1 oeuf battu
1 cuil. à café de graines de sésame
brins de persil pour garnir

GARNITURE
2 oz/50 g de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de lait
2 oz/50 g de cheddar râpé
sel et poivre
1 carotte tranchée
2 cuil. à café d'eau
2 oz/50 g de brocoli, défait en menus bouquets
½ poivron rouge, épépiné et coupé en fines lanières
½ poivron jaune, épépiné et coupé en fines lanières
3 oz/75 g de petits pois surgelés
2 oz/50 g de haricots verts parés et coupés en morceaux de 1 po/2,5 cm
2 oz/50 g de champignons
6 PERSONNES

1 À l'aide d'un couteau bien aiguisé, taillez le rond intérieur de pâte en 4 triangles, puis badigeonnez d'oeuf battu et parsemez de graines de sésame.

2 Au four traditionnel. Faites cuire de 20 à 25 min à 425 °F/220 °C, jusqu'à ce que la timbale soit gonflée et dorée. Laissez refroidir, puis dégagez le rond intérieur et taillez en quatre petits triangles.

3 Au four micro-ondes. Faites fondre la moitié du beurre à couvert, de 30 à 45 s à MAX., dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Incorporez la farine, puis le lait, en remuant jusqu'à homogénéité.

4 Faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant 2 fois. Incorporez le fromage, puis salez et poivrez au goût.

5 Déposez les carottes dans un grand bol, ajoutez le reste de beurre et l'eau. Couvrez et faites cuire 2 min à MAX., puis incorporez le reste des légumes et couvrez.

6 Enfournez 6 ou 7 min à MAX., en remuant 2 fois. Laissez reposer 5 min, égouttez, puis ajoutez à la sauce blanche. Versez dans la timbale, recouvrez des triangles de pâte, puis garnissez de persil frais et servez.

Préparation d'une timbale de pâte feuilletée

Coupez *un paquet de 13 oz/370 g de pâte feuilletée en deux, puis abaissez chaque partie en un rond de 9 po/23 cm. Parez les bords, puis glissez un rond sur une plaque de cuisson humide.*

Badigeonnez *les bords d'oeuf battu, puis recouvrez de l'autre rond de pâte. À l'aide d'une soucoupe de 7 po/18 cm, taillez un cercle au centre du rond supérieur.*

Badigeonnez *le dessus d'oeuf battu, en évitant de sceller le périmètre du cercle intérieur et les bords extérieurs. Faites cuire selon les indications données.*

Préparation des bouchées et des petits vol-au-vent

Abaissez *la pâte jusqu'à ¼ de po/6 mm d'épaisseur. Découpez des vol-au-vent avec un emporte-pièce fariné, ordinaire ou cannelé, de 2 po/5 cm et des bouchées à la reine avec un emporte-pièce de 1 ½ po/4 cm.*

Découpez *un rond intérieur à l'aide d'un emporte-pièce de ¾ de po/20 mm, puis placez les vol-au-vent, bien distancés, sur une plaque de cuisson humide.*

Badigeonnez, *puis faites cuire selon la recette. Détachez le chapeau à l'aide d'un petit couteau pointu, puis laissez refroidir le tout. Garnissez les moules et recouvrez des chapeaux.*

Conseils du chef

Lorsque vous badigeonnez la pâte d'oeuf battu, évitez de sceller les bords coupés, sinon les vol-au-vent ne gonfleront pas. Vous pouvez badigeonner les bords des moules quelques minutes avant la fin de la cuisson, puis les remettre au four pour les dorer et les rendre bien croustillants.

Vol-au-vent aux pétoncles

10 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 25 min

1 paquet de 13 oz/370 g de pâte feuilletée, décongelée au besoin
1 oeuf battu

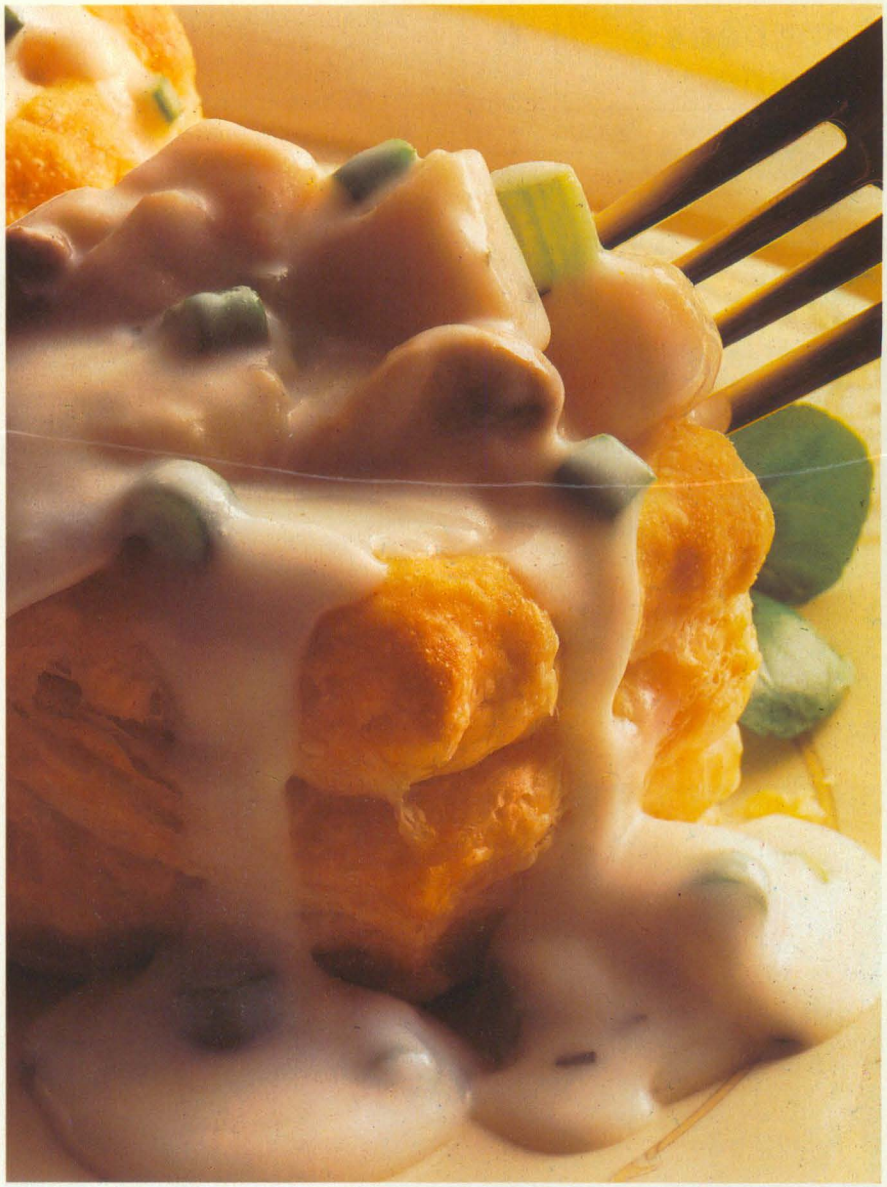
GARNITURE
2 cuil. à soupe de beurre
1 branche de céleri hachée fin
1 échalote hachée fin
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de lait
3 oz/75 g de champignons en tranches
½ cuil. à café de sauce Worcestershire
sel
¼ de cuil. à café d'estragon séché
1 petite pincée de piment de Cayenne
5 oz/150 g de pétoncles grossièrement hachés

16 VOL-AU-VENT

1 Coupez la pâte en deux, puis abaissez chaque partie sur une surface légèrement farinée en un rectangle de 10 x 5 po/25 x 12,5 cm. À l'aide d'une roulette de pâtissier, découpez chaque rectangle en huit carrés.

2 Déposez les carrés sur une grande plaque de cuisson humide ou deux petites, bien distancés entre eux.

3 **Au four traditionnel.** Faites cuire de 6 à 15 min à 400 °F/200 °C. À l'aide d'un couteau pointu, taillez un petit carré sur le dessus, à ⅓ de po/1 cm des bords, sans couper entièrement la pâte. Badigeonnez d'oeuf battu et faites cuire encore de 10 à 15 min, jusqu'à ce que les vol-au-vent soient dorés et croustillants.



Vol-au-vent aux pétoncles

4 Transvidez les moules sur une grille, dégagez les chapeaux avec la pointe d'un couteau et laissez refroidir le tout.

5 **Au four micro-ondes.** Faites revenir le céleri et l'échalote dans le beurre, dans une marmite de 7 ½ tasses/2 l, à couvert, 2 ou 3 min à MAX. Remuez à mi-temps.

6 Incorporez la farine, puis le lait et ajoutez les champignons, la sauce Worcestershire, le sel, l'estragon et le cayenne. Enfournez, à découvert, de 5 à 7 min à MAX., en remuant toutes les 2 min.

7 Ajoutez les pétoncles et faites cuire 3 ou 4 min à MED.-MAX., en remuant à mi-temps.

8 Versez dans les vol-au-vent, recouvrez des chapeaux et servez aussitôt.

Micro-trucs

Assemblez les vol-au-vent au moment de servir uniquement. Préparez la garniture d'avance, puis réfrigérez à couvert. Pour réchauffer, couvrez lâchement et enfournez 5 ou 6 min à MED.-MAX., en remuant fréquemment. Assemblez les vol-au-vent et servez.

Bouchées à la reine

6 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 20 min

24 bouchées de pâte feuilletée, non cuites

GARNITURE

1 boîte de 14 ¾ oz/418 g de poulet en sauce blanche
1 petite pomme rouge, coupée en menus morceaux, le coeur enlevé
2 oz/50 g de gruyère râpé
3 cuil. à soupe de mayonnaise
1 branche de céleri hachée fin
2 cuil. à soupe de graines de tournesol
1 échalote tranchée
1 cuil. à café de jus de citron
¼ de cuil. à café de poivre au citron
sel

24 BOUCHÉES À LA REINE

1 Au four traditionnel. Humidifiez une grande plaque de cuisson et placez-y les bouchées, bien distancées entre elles. Faites cuire de 20 à 25 min à 400 °F/200 °C, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
2 Retirez immédiatement les petits chapeaux avec la pointe d'un couteau. Laissez refroidir le tout sur une grille.
3 Au four micro-ondes. Amalgamez tous les ingrédients de la garniture dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et enfournez 6 ou 7 min à MED.-MAX., en remuant 2 fois.
4 Versez dans les bouchées, recouvrez des chapeaux et servez sans délai, au moment de l'apéritif ou en guise d'entrée.

Bouchées à la reine

Vol-au-vent aux oeufs

7 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 30 min

À court d'idées ou de ressources, concoctez ces vol-au-vent surprenants.

36 petits vol-au-vent, non cuits
1 oeuf battu

GARNITURE

4 oeufs
2 cuil. à soupe de beurre
1 petit oignon haché fin
1 cuil. à café de pâte de cari
1 cuil. à café de pâte de tomates
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ¾ tasse/400 ml de lait
½ cuil. à café de jus de citron
1 jaune d'oeuf

36 PETITS VOL-AU-VENT

1 Au four traditionnel. Amenez une bonne quantité d'eau salée à ébullition, puis diminuez le feu et plongez-y délicatement les oeufs. Laissez mijoter 10 min, égouttez et plongez les oeufs dans l'eau froide.
2 Mettez les vol-au-vent, bien distancés, sur une plaque de cuisson humide. Badigeonnez d'oeuf battu, puis faites cuire 20 min à 400 °F/200 °C, jusqu'à ce que la pâte soit gonflée et dorée.
3 Dégagez les chapeaux et réservez-les, si désiré. Laissez refroidir le tout sur une grille métallique.
4 Au four micro-ondes. Faites blondir l'oignon dans la moitié du beurre, dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, à couvert, 2 ou 3 min à MAX.
5 Incorporez la pâte de cari et celle de tomates, couvrez et enfournez 1 ou 1 ½ min à MAX.
6 Incorporez la farine puis le lait. Portez à ébullition, à découvert, 4 ou 5 min à MAX., en remuant 2 fois. Ajoutez le jus de citron, puis le jaune d'oeuf et le reste de beurre et remuez jusqu'à consistance lisse.
7 Écalez les oeufs durs, puis hachez-les. Incorporez-les à la sauce, puis versez dans les vol-au-vent. Recouvrez des chapeaux et servez chaud.

Feuilleté au jambon

5¾ min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 35 min

1 paquet de 13 oz/370 g de pâte feuilletée, décongelée au besoin
1 oeuf battu

GARNITURE
3 cuil. à soupe de beurre
3 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ¾ tasse/400 ml de lait
5 cuil. à soupe de parmesan râpé
quelques gouttes de sauce chili forte
sel et poivre
4 oz/100 g de jambon cuit et haché
4 tomates épépinées et hachées
3 échalotes tranchées en diagonale
1 boîte de 7 oz/198 g de maïs sucré en grains, égoutté

DÉCORATION
paprika
1 échalote entière

6 PERSONNES

1 Au four traditionnel. Abaissez la pâte, sur une surface légèrement farinée, en un rectangle de 10 x 6 ½ po/25 x 16 cm, puis parez les bords. Glissez-la sur une plaque de cuisson, puis piquez-la à plusieurs reprises avec une fourchette. Badigeonnez d'oeuf battu et faites cuire de 25 à 30 min à 425 °F/220 °C, jusqu'à ce que la pâte soit gonflée et dorée.

2 Tranchez le rectangle à l'horizontale en trois feuilles de mêmes dimensions. Laissez refroidir les feuilles du dessus et du dessous et remettez la feuille du centre au four, environ 10 min, à la même température. Laissez refroidir, puis parez bien les bords des trois feuilles de pâte.

3 Au four micro-ondes. Faites fondre le beurre, à couvert, dans un bol de 5 tasses/1,25 l, 45 s à MAX. Incorporez la farine, puis ajoutez le lait, en remuant jusqu'à homogénéité. Faites chauffer de 5 à 7 min à MAX., jusqu'à ce que la sauce épaississe, en remuant toutes les 1 ½ min.

4 Incorporez le parmesan et la sauce chili, puis salez et poivrez au goût. Réservez ⅝ de tasse/150 ml de sauce et couvrez.

5 Incorporez le reste des ingrédients à la sauce, couvrez et réfrigérez.

6 Assemblez le feuilleté en suivant les étapes ci-dessous.

Assemblage du feuilleté au jambon

Déposez *la base du feuilleté sur une planche et recouvrez de la moitié de la préparation au jambon, en l'étalant uniformément. Placez la feuille du milieu sur le dessus.*

Nappez *du reste de la préparation au jambon, en appuyant délicatement. Recouvrez de la dernière feuille, puis nappez de la sauce blanche réservée, jusqu'à ½ po/12 mm des bords.*

Disposez *4 ou 5 lanières de papier ciré de 1 po/2,5 cm de largeur sur le feuilleté et saupoudrez de paprika pour créer un motif. Retirez délicatement le papier, garnissez et servez.*

Gâteau fourré aux fruits rouges

Pour couronner un repas de fête, voici un gâteau somptueux qui vous réserve une surprise délicieuse.

Préparez d'abord un gâteau de Savoie super léger avec du beurre, pour obtenir une pâte onctueuse mais de texture ferme, puis assemblez ce merveilleux dessert digne des tables les plus raffinées. Le gâteau se tranche admirablement bien, sans s'émietter : vous pouvez donc l'évider facilement et le fourrer d'une superbe garniture. Recouvrez ensuite le gâteau de crème Chantilly et réservez une agréable surprise à vos convives, au moment du dessert.

Garniture aux fruits

Choisissez de préférence des petits fruits frais, selon vos goûts. Au besoin, utilisez des fruits en conserve, bien égouttés et coupés en menus morceaux, tels les pêches ou les abricots, par exemple. Pour varier, confectionnez une garniture de fruits et de crème glacée à la vanille (voir Variantes).

Temps de cuisson

Le temps de cuisson exact du gâteau

PAUL GRATER

(et des variantes) varie selon la puissance et les dimensions de votre four. Nous vous indiquons le temps de cuisson pour des fours de 650 et de 700 watts et vous recommandons de vérifier le gâteau avant d'en prolonger la cuisson (voir ci-contre). Si vous possédez un four de 500 ou de 600 watts, faites cuire le gâteau 6 ½ ou 7 min à l'étape 6.

VARIANTES

Gâteau choco-orange : remplacez ¼ de tasse/25 g de farine par la même quantité de poudre de cacao. Remplacez la confiture (étape 8) par de la confiture d'oranges. Omettez fraises et framboises; pelez et émincez deux oranges, puis coupez chaque tranche en deux. Réservez-en 10 pour la décoration et arrosez le reste de 2 cuil. à soupe de liqueur d'orange, puis utilisez-les pour fourrer le gâteau. Recouvrez du dessus du gâteau. Tamisez 4 cuil. à soupe de confiture d'oranges, puis faites chauffer (étape 8). Badigeonnez le gâteau, puis décorez-le.

Gâteau glacé aux pêches : omettez confiture, fraises et framboises. Réfrigérez 3 ¾ tasses/900 ml de crème glacée à la vanille, pendant environ 30 min. Égouttez le contenu d'une boîte de 14,8 oz/420 g de pêches en tranches, puis réservez-en 6 pour la décoration. Fourrez le gâteau du reste de pêches, puis surmontez de quatre boules de crème glacée et lissez la surface. Recouvrez du dessus du gâteau et glacez aussitôt avec le reste de la crème glacée. Décorez et servez.

Gâteau fourré aux fruits rouges

6¼ min

Temps d'attente : 10 min

5 oeufs, blancs et jaunes séparés
⅞ de tasse/200 g de sucre super fin (sucre semoule)
2 oz/50 g de beurre
1 ¼ tasse/150 g de farine à pâtisserie
3 ou 4 cuil. à soupe de confiture de fraises ou de framboises

GARNITURE ET DÉCORATION

8 oz/225 g de fraises équeutées et coupées en tranches épaisses
8 oz/225 g de framboises
1 ¼ tasse/300 ml de crème 35 %, fouettée

6 à 8 PERSONNES

1 Graissez un moule rond de 8 po/20 cm, d'au moins 5 po/12 cm de profondeur, puis foncez-le de papier ciré graissé.
2 Battez les jaunes d'oeufs et ⅝ de tasse/150 g de sucre en crème.
3 Faites ramollir le beurre, à couvert, de 45 à 60 s à MIN., en tournant légèrement le plat toutes les 10 s.
4 Montez les blancs d'oeufs en neige ferme, puis incorporez-y la moitié du sucre qui reste. Fouettez, ajoutez le reste de sucre et fouettez de nouveau.
5 Tamisez la farine sur le mélange crémeux, puis incorporez délicatement les blancs d'oeufs et ajoutez le beurre ramolli.
6 Versez dans le moule, en le faisant légèrement tournoyer, puis enfournez 6 ou 7 min à MAX., jusqu'à ce que la surface soit sèche. Laissez reposer 10 min, puis renversez sur une grille, retirez le papier ciré et laissez refroidir complètement.
7 À l'aide d'un couteau à pain, retirez le centre du gâteau, jusqu'à 1 po/2 cm des bords et aux trois quarts de la hauteur. Tranchez délicatement le dessus, d'environ ¼ de po/6 mm d'épaisseur, et réservez. Retirez les miettes de gâteau avec une petite cuiller et utilisez-les, avec le centre, dans une autre recette.
8 Tamisez la confiture et réchauffez-la 10 s à MIN. Réservez-en une petite quantité et étalez le reste sur la base du gâteau et le chapeau.
9 Réservez un peu de fruits pour la décoration, puis mêlez bien le reste et versez dans le centre du gâteau. Recouvrez du chapeau, côté badigeonné sur le dessous.
10 Glacez le gâteau de crème fouettée, décorez-le avec les fruits réservés, puis badigeonnez-les du reste de confiture. Servez aussitôt ou réfrigérez 1 h au maximum avant de servir.

Conseils et petits trucs

► **Ingrédients** Utilisez de la farine à pâtisserie pour que la pâte gonfle bien.
► **Battez les jaunes d'oeufs et le sucre en crème** (étape 2), jusqu'à consistance lisse et onctueuse, avec un batteur. Lavez et essuyez les fouets parfaitement avant de battre les blancs d'oeufs (étape 4).
► **Faites ramollir le beurre** (étape 3), jusqu'à ce qu'il soit très mou, pour qu'il s'amalgame parfaitement au mélange. Il ne faut absolument pas le faire fondre, sinon le gâteau sera lourd et graisseux.
► **Utilisez une cuiller de métal** pour incorporer la farine, les blancs d'oeufs et le beurre au mélange crémeux (étape 5). Brassez délicatement, juste ce qu'il faut pour amalgamer les ingrédients.
► **Avant de démouler le gâteau** (étape 6), déposez une feuille de papier ciré sur la grille. Le gâteau refroidi se garde trois jours au maximum dans un récipient hermétique.
► **Gardez le centre du gâteau** (étape 7) pour préparer bagatelles, charlottes et autres desserts.
► **Le gâteau est cuit** (étape 6), lorsque les côtés s'éloignent légèrement des parois du moule. La surface doit être sèche, avec quelques endroits humides et collants.

NOTES SUR LA CONGÉLATION

Ce gâteau se congèle nature : emballez-le dans du papier aluminium ou mettez-le dans un sac à congélation, fermez hermétiquement, étiquetez et congelez trois mois au maximum. Pour décongeler, déballez le gâteau et enfournez sur une assiette 4 ou 5 min à DÉCONGÉLATION, en tournant l'assiette du quart à 4 reprises. Laissez reposer 5 min avant d'assembler le gâteau.

De beaux restes 3

Ne jetez surtout pas un fond de bouteille de vin ! Pour transformer un mets ordinaire en plat recherché, il suffit parfois de lui ajouter un peu de vin. Alors, avis aux intéressés !

Conservez précieusement vos fonds de bouteille de vin, car il suffit souvent d'ajouter quelques gouttes de vin à un plat pour en rehausser le goût. De plus, le vin se conserve facilement; remettez simplement le bouchon de liège, pour éviter que le vin ne prenne un goût vinaigré. Vous pouvez aussi mélanger les vins rouges ou les vins blancs ensemble, mais gardez-les dans des bouteilles distinctes.

Laissez libre cours à votre imagination lorsque vous cuisinez avec du vin. Vous n'avez besoin de suivre qu'une règle de base : les vins blancs conviennent au poulet, au poisson et aux plats en sauce blanche, tandis que les vins rouges se marient bien aux viandes rouges, au gibier et aux sauces tomate. Simple question de saveur et de couleur.

Ragoût de boeuf au vin

PETER REILLY

Le plat cuisiné sera le reflet de la qualité du vin utilisé. Ainsi, un vin vinaigré n'améliorera aucunement la saveur d'un plat et pourrait même lui donner un arrière-goût déplaisant. Néanmoins, il n'est pas nécessaire d'utiliser le meilleur bordeaux en cuisine. Pour rehausser un plat, il suffit souvent d'ajouter quelques cuillerées de vin et de prolonger quelque peu la cuisson aux micro-ondes : en effet, tous les plats en sauce tirent grandement profit d'une cuisson prolongée et ils ont généralement meilleur goût.

Ragoût de boeuf au vin

30 min

Temps d'attente : 5 min

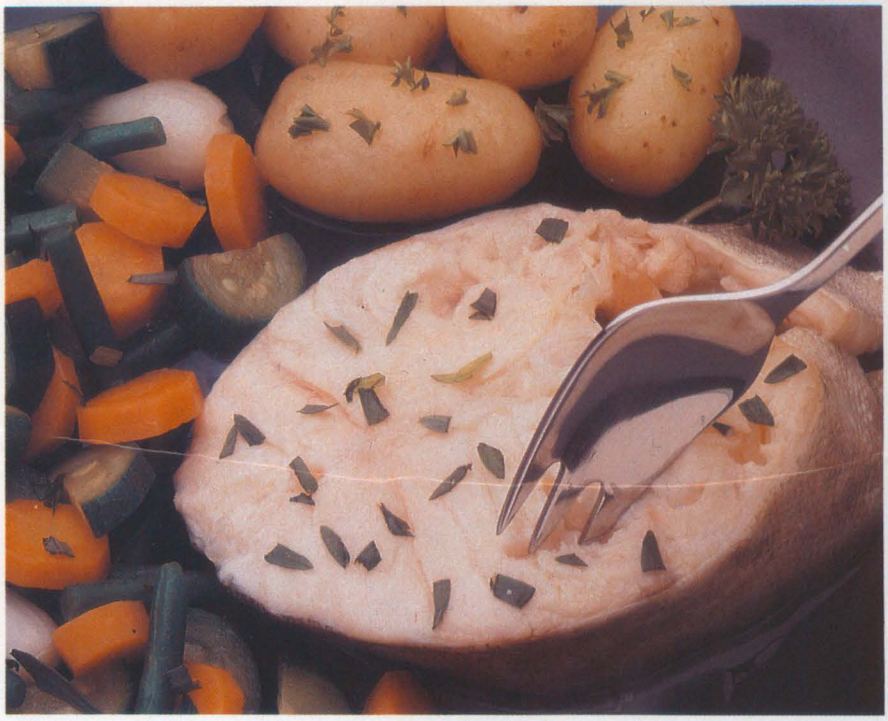
Voici un plat réconfortant pour un soir d'hiver. Servez ce ragoût avec des coeurs de céleri braisés et des pommes de terre en purée.

4 oz/100 g de bacon coupé en morceaux
1 gros oignon émincé
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à café de fines herbes mélangées et séchées
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ½ lb/700 g de bifteck de croupe paré et détaillé en cubes de 1 po/2,5 cm
poivre
¾ de tasse/175 ml de vin rouge
1 tasse/250 ml de bouillon de boeuf chaud
quelques gouttes de sauce Worcestershire
4 oz/100 g de champignons coupés en quatre

4 PERSONNES

1 Déposez le bacon, l'oignon, l'ail et les fines herbes dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et enfournez 2 min à MAX. Incorporez la pâte de tomates et la farine, puis faites chauffer 1 min de plus à MAX.

2 Poivrez généreusement la viande, puis incorporez aux légumes, avec le vin, le bouillon et la sauce Worcestershire. Couvrez et enfournez de 27 à 30 min à MED., en remuant à mi-temps. Ajoutez les champignons 5 min avant la fin du temps de cuisson. Laissez reposer 5 min, puis servez.



Sauce au vin à l'italienne

8 min

Temps d'attente : 5 min

Voici une sauce italienne classique, excellente avec des pâtes, des légumes et des plats de viande.

3 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 oignon haché
2 gousses d'ail écrasées
1 cuil. à soupe de basilic frais haché ou 2 ½ cuil. à café de basilic séché
1 ½ cuil. à soupe de farine tout usage
⅞ de tasse/200 ml de vin rouge sec
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates concassées
½ cube de bouillon de légumes ou de boeuf, réduit en miettes
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon et l'ail dans l'huile, avec le basilic, à couvert, dans une cocotte de 5 tasses/1,25 l, 3 min à MAX. Incorporez la farine puis le reste des ingrédients. Salez et poivrez au goût.

2 Couvrez et faites cuire 8 min à MAX., en remuant à mi-temps, jusqu'à épaississement. Laissez reposer 5 min avant de servir.

Morue braisée jardinière

6 min

Temps d'attente : 3 min

4 darnes de morue de 7 oz/200 g chacune
1 cuil. à soupe d'huile végétale
poivre
½ tasse/125 ml de vin blanc sec
1 cuil. à café d'estragon haché
1 petite feuille de laurier
2 courgettes coupées en deux sur la longueur, puis tranchées
8 oz/225 g de petites carottes en tranches
6 oz/175 g de haricots verts, coupés en deux
1 botte d'échalotes, les tiges vertes parées

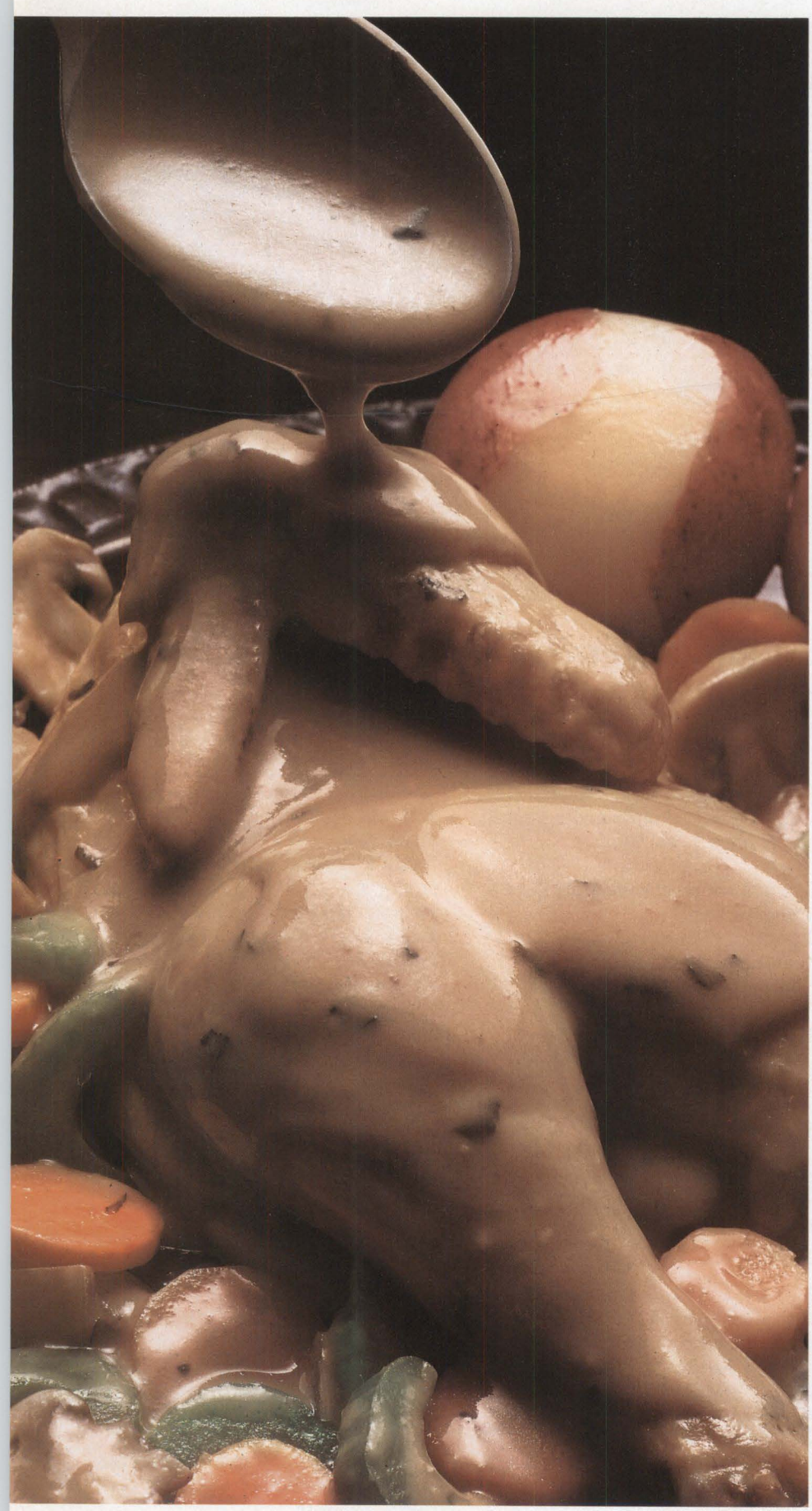
4 PERSONNES

1 Badigeonnez les darnes d'huile végétale et poivrez. Déposez-les côte à côte dans un plat, en sens opposé.

2 Arrosez de vin et parsemez d'estragon, puis ajoutez le laurier et les légumes.

3 Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et enfournez 6 min à MAX., en tournant le plat de moitié à mi-temps.

4 Laissez reposer 3 min, puis servez avec de petites pommes de terre persillées, si désiré.



Poussins printaniers

27 min

Temps d'attente : 5 min

1 oignon haché
3 branches de céleri en tranches
3 carottes en tranches
½ cuil. à café de thym séché
½ cuil. à café de basilic séché
2 cuil. à soupe de beurre
3 cuil. à soupe de farine tout usage
1 tasse/250 ml de rosé sec
⅝ de tasse/150 ml d'eau
½ cube de bouillon de poulet, réduit en miettes
3 oz/75 g de champignons coupés en deux
2 poussins de 18 oz/500 g chacun, coupés en deux sur la longueur
sel et poivre

2 PERSONNES

1 Déposez oignon, céleri, carottes et fines herbes dans un plat carré de 9 po/23 cm, garnissez de beurre. Couvrez et enfournez 7 ou 8 min à MAX.

2 Incorporez la farine, puis ajoutez le vin petit à petit et remuez jusqu'à consistance lisse. Incorporez l'eau, puis ajoutez le cube de bouillon et les champignons.

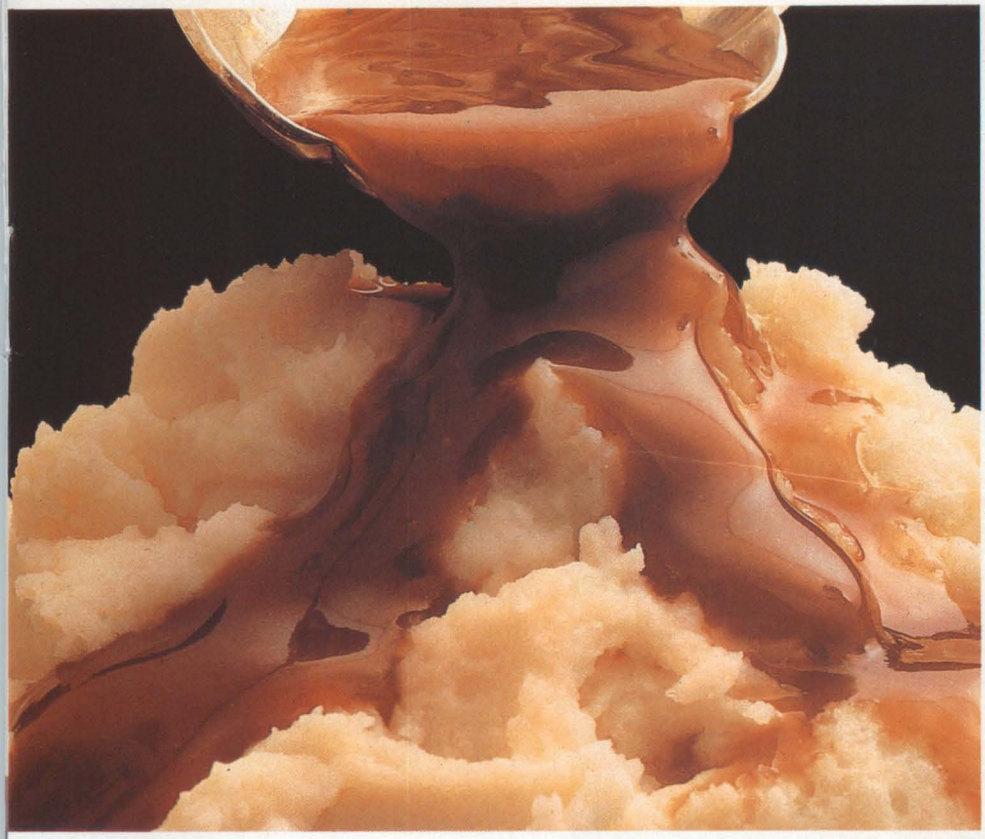
3 Déposez les poussins dans le plat, couvrez et enfournez de 20 à 23 min à MED.-MAX., jusqu'à ce que le jus de cuisson soit clair, en les retournant à mi-temps.

4 Laissez reposer 5 min, puis assaisonnez. Servez avec des pommes de terre nouvelles, une salade verte et un verre de rosé frais.

Poussins printaniers

Conseils du chef

Si vous n'avez pas de reste de vin, mais voulez essayer l'une ou l'autre de ces recettes, procurez-vous du vin en petites bouteilles.



Lasagnes à la bolonaise

28 min

Temps d'attente : 5 min

8 lasagnes frisées
1 cuil. à café d'huile
3 ¾ tasses/900 ml d'eau bouillante
4 oz/100 g de gruyère râpé

PRÉPARATION À LA VIANDE
2 cuil. à soupe d'huile végétale
1 oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
4 tranches de bacon hachées
1 cuil. à café de basilic séché
4 cuil. à soupe de farine tout usage
4 cuil. à soupe de pâte de tomates
½ tasse/125 ml de vin rouge
10 oz/275 g de boeuf haché maigre
½ cube de bouillon de boeuf, réduit en miettes
1 boîte de 8 oz/225 g de tomates concassées
4 oz/100 g de cottage
sel et poivre

4 PERSONNES

Sauce brune au vin

2 min

Temps d'attente : aucun

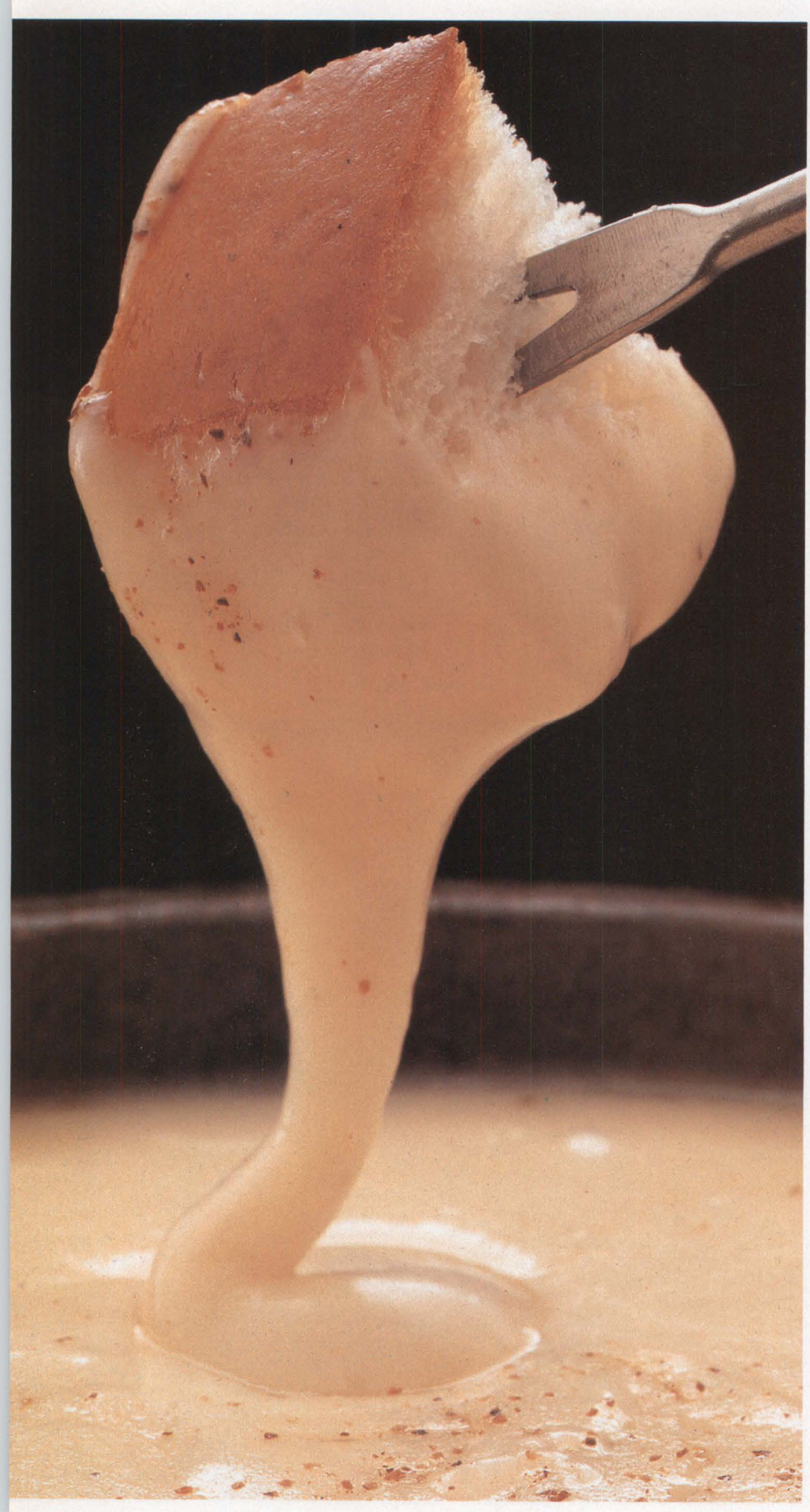
Voici une sauce riche et onctueuse, rehaussée de vin, pour accompagner le rosbif ou l'agneau.

1 ¼ tasse/300 ml de jus de cuisson de la viande, coupé d'eau ou de bouillon
3 cuil. à soupe de vin rouge
2 cuil. à café de fécule de maïs délayée dans 2 cuil. à soupe d'eau
sel et poivre

1 ¼ tasse/300 ml

1 Versez le liquide dans une tasse à mesurer de 2 ½ tasses/600 ml, puis ajoutez le vin et faites chauffer 1 min à MAX.
2 Incorporez la fécule délayée et réchauffez 1 min à MED.-MAX., en remuant à mi-temps. Salez et poivrez au goût, puis transvidez dans une saucière et servez avec un rôti chaud ou froid.

Ci-dessus : *sauce brune au vin*
À droite : *lasagnes à la bolonaise*



1 Déposez les lasagnes dans un grand plat peu profond, puis arrosez d'huile et d'eau. Couvrez et faites cuire 8 ou 9 min à MAX., jusqu'à tendreté. Égouttez et rincez, puis étalez les lasagnes côte à côte.
2 Faites revenir l'oignon, l'ail et le bacon dans l'huile, avec le basilic, dans une cocotte de 10 tasses/2,5 l, à couvert, 3 min à MAX. Remuez à mi-temps.
3 Incorporez la farine, puis le reste des ingrédients de la sauce, sauf le cottage. Assaisonnez au goût, couvrez et enfournez 12 ou 13 min à MAX., en remuant 2 fois pendant la cuisson.
4 Incorporez le cottage bien égoutté, puis laissez reposer la sauce 5 min.
5 Étalez environ 2 cuil. à soupe de sauce sur chaque lasagne, puis roulez-les délicatement et déposez-les dans un grand plat rectangulaire légèrement huilé. Parsemez de gruyère râpé et faites gratiner 5 ou 6 min à MAX. Servez sans délai.

Fondue au fromage

6 min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g d'emmenthal râpé
8 oz/225 g de gruyère râpé
3 cuil. à soupe de farine tout usage
¼ de cuil. à café d'ail en poudre
1 pincée de muscade
1 tasse/250 ml de vin blanc sec
poivre
1 baguette coupée en cubes

4 PERSONNES

1 Déposez les fromages, la farine, l'ail et la muscade dans un sac de plastique et secouez vigoureusement.
2 Versez le vin dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, puis incorporez le mélange. Faites chauffer de 6 à 8 min à MED., en remuant fréquemment.
3 Poivrez légèrement, puis servez aussitôt, avec des cubes de pain frais.

Fondue au fromage

Une réception haute en couleurs !

Pourquoi ne pas préparer des plateaux regroupant vos fruits et légumes préférés, dans des présentations toutes plus originales les unes que les autres ?

La cuisson des fruits et légumes aux micro-ondes empêche la perte d'éléments nutritifs et les fruits et légumes sont colorés et croquants.

Vous avez maintenant la possibilité de préparer de jolis plateaux de fruits et légumes, prêts pour la cuisson aux micro-ondes, sans avoir nécessairement à les mélanger.

Ainsi, commencez avec les fruits ou les légumes qui exigent une cuisson prolongée, puis ajoutez simplement les autres selon le temps de cuisson recommandé, en terminant avec les fruits ou les légumes qui cuisent très rapidement ou demandent simplement à être réchauffés.

Servez-vous de légumes et de fruits frais ou surgelés. Si vous utilisez les deux, tenez compte du temps de décongélation nécessaire et prolongez la cuisson de quelques minutes.

Si vous réunissez des fruits et légumes dont les temps de cuisson sont similaires, placez les plus fragiles au centre du plateau et ceux qui demandent un peu plus de cuisson vers l'extérieur, où les micro-ondes pénètrent plus facilement.

Il est aussi facile de retourner et de déplacer les aliments, sans les mêler ni compromettre leur présentation.

De jolis plateaux pour une ou deux personnes

Les recettes de légumes au gratin conviennent à une personne comme plat de résistance substantiel, ou à deux personnes comme plat d'accompagnement. Une garniture croquante rehausse votre plat; pour lui donner belle apparence, glissez-le sous le gril quelques secondes avant de servir. Réchauffez les garnitures 1 min à MAX., avant de les parsemer sur les légumes.

Bouquet de légumes

Bouquet de légumes

35 min

Temps d'attente : aucun

4 oz/100 g de maïs en grains, surgelé
1 cuil. à soupe de beurre
4 oz/100 g de petits pois surgelés
4 oz/100 g de petits oignons surgelés
4 oz/100 g de choux de Bruxelles surgelés
⅜ de tasse/100 ml d'eau
4 oz/100 g de haricots verts, coupés
4 oz/100 g de chou-fleur, défait en bouquets
4 oz/100 g de carottes en tranches
4 oz/100 g de pointes d'asperges
1 artichaut paré
2 oz/50 g de champignons tranchés
1 cuil. à café de jus de citron

4 PERSONNES

1 Déposez le maïs dans un petit bol et ajoutez la moitié du beurre. Déposez les petits pois, les oignons et les choux de Bruxelles dans des petits bols séparés et arrosez de 1 cuil. à soupe d'eau chacun. Faites cuire ensemble de 8 à 10 min à MAX., en remuant 2 fois.

2 Déposez les haricots, le chou-fleur, les carottes et les asperges dans des petits bols séparés et ajoutez 1 cuil. à soupe d'eau à chacun. Couvrez et faites cuire 10 min à MAX.

3 Mettez l'artichaut sur une soucoupe et arrosez-le du reste d'eau. Couvrez et faites cuire 10 min à MAX., ou jusqu'à ce que les feuilles extérieures se détachent aisément.

4 Déposez les champignons dans un petit bol avec le reste de beurre et arrosez de jus de citron. Couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MED., en remuant à mi-temps.

5 Assemblez le bouquet en plaçant d'abord l'artichaut près du bord d'un grand plateau arrondi, puis égouttez tous les légumes et disposez-les joliment en vous inspirant de l'illustration à la page précédente.

6 Couvrez lâchement et réchauffez le tout de 3 à 5 min à MAX.

Conseils du chef

Avant de procéder à l'assemblage, assurez-vous que le plateau choisi entre dans le four.

Chou-fleur et brocoli croquants

4¾ min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

Mariez chou-fleur, brocoli et amandes pour obtenir un plat abondant en vitamines.

3 oz/75 g de brocoli défait en petits bouquets
3 oz/75 g de chou-fleur défait en petits bouquets
4 cuil. à soupe d'eau
1 oz/25 g de noix d'acajou nature, hachées
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de chapelure de blé entier

1 OU 2 PERSONNES

1 Faites cuire brocoli et chou-fleur dans l'eau, à couvert, 4 ou 5 min à MAX., en remuant à mi-temps. Laissez reposer à couvert 2 ou 3 min.

2 Mêlez les noix d'acajou et le beurre et faites griller à découvert de 45 à 60 s à MAX., puis ajoutez la chapelure.

3 Égouttez les légumes, puis disposez-les en cercle, sur une assiette, de manière à simuler un chou-fleur entier. Parsemez le dessus de chapelure grillée et dorez sous le gril pendant quelques secondes.

Trio de choux

14 min

Temps d'attente : de 3 à 5 min

2 cuil. à soupe de margarine
1 oignon haché fin
3 branches de céleri hachées fin
6 oz/175 g de chou rouge déchiqueté
6 oz/175 g de chou pommé blanc, déchiqueté
6 oz/175 g de chou pommé vert, déchiqueté
1 cuil. à café de vinaigre de vin
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de poulet
2 oz/50 g de noix de Grenoble hachées
2 ou 3 cuil. à soupe de yogourt nature
persil haché pour garnir le plat

4 À 6 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon et le céleri dans le corps gras, dans un grand plat rectangulaire, à couvert, 4 ou 5 min à MAX. Remuez 2 fois.

2 Déposez les choux dans trois bols distincts et arrosez-les d'un peu de vinaigre. Étalez ensuite les deux tiers de chaque variété de chou, côte à côte sur les légumes. Creusez un petit puits au centre de chaque rang, puis versez le bouillon sur le tout.

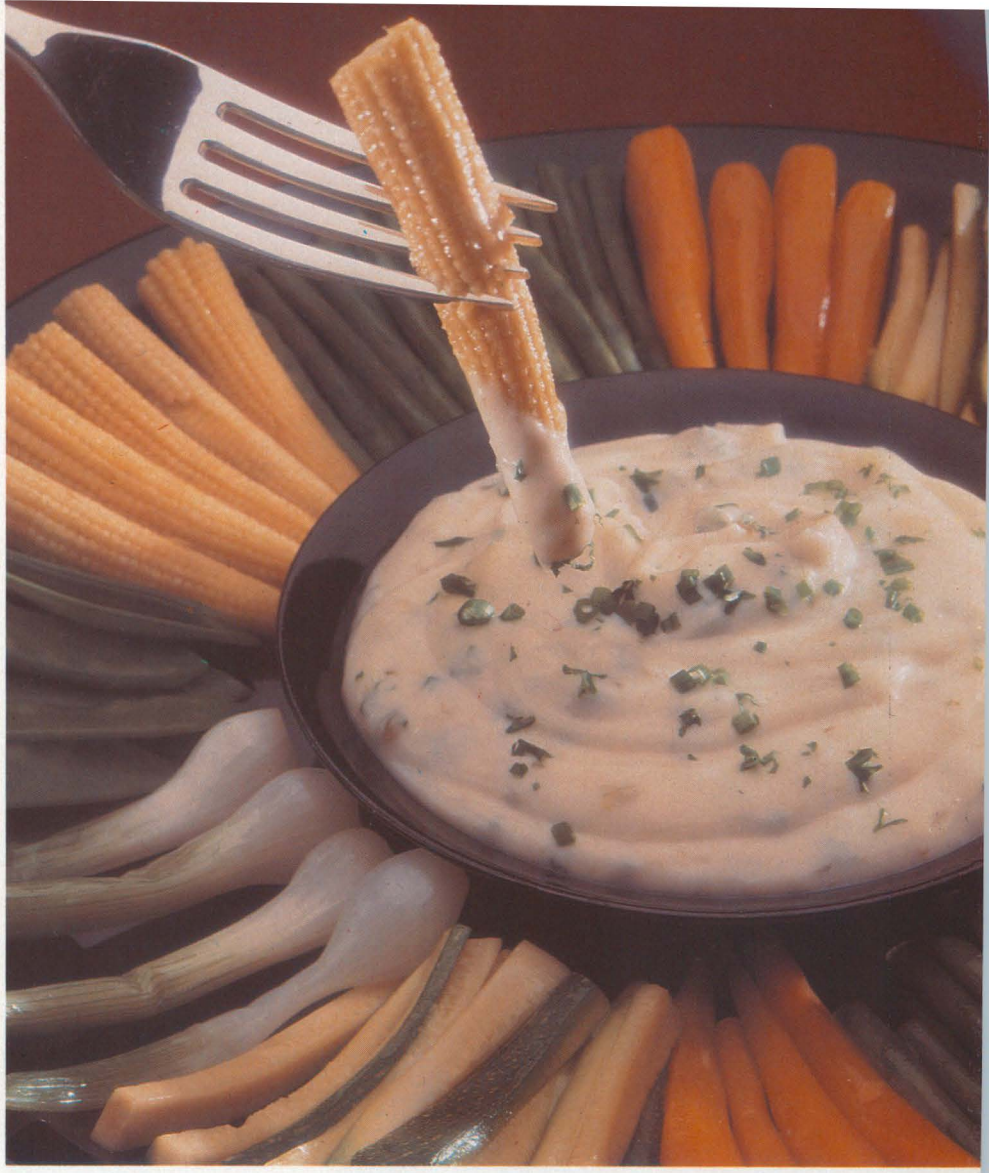
Chou-fleur et brocoli croquants

PAUL GRATER

Couvrez et enfournez 6 ou 7 min à MAX., en tournant le plat du quart et en remuant délicatement les rangs de chou à 2 reprises, sans les mêler.

3 Remuez chaque rang séparément, en mêlant le chou aux autres légumes, puis recouvrez chacun du reste de chou, couvrez et enfournez 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à tendreté. Laissez reposer à couvert de 3 à 5 min.

4 Parsemez les noix hachées entre les rangs, puis nappez de yogourt ou de crème sure. Parsemez de persil haché et servez.



PAUL GRATTER

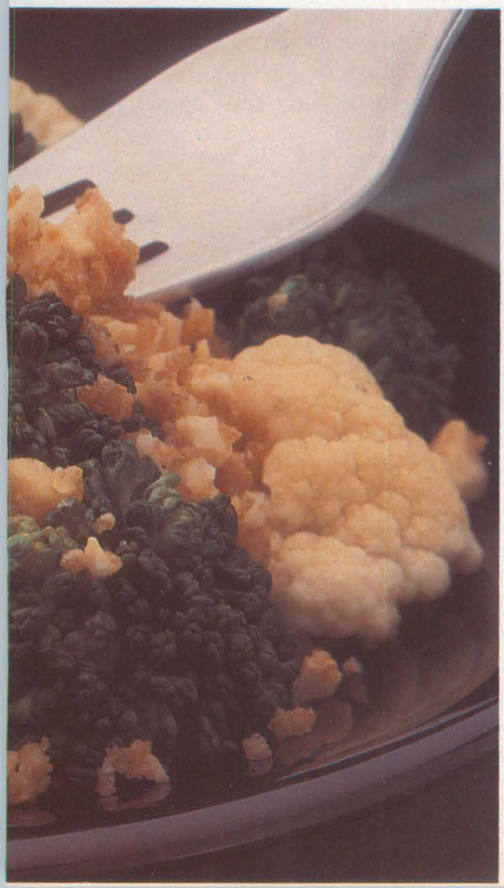
Légumes chauds mayonnaise

Légumes chauds mayonnaise

10½ min

Temps d'attente : aucun

4 oz/100 g de petites carottes
4 oz/100 g de petits épis de maïs
6 cuil. à soupe d'eau
4 oz/100 g de haricots verts, parés et coupés en morceaux de 2 ou 3 po/5 à 7,5 cm



4 oz/100 g de courgettes coupées en morceaux de 2 ou 3 po/5 à 7,5 cm
4 oz/100 g de pois mange-tout parés
8 échalotes coupées en morceaux de 2 ou 3 po/5 à 7,5 cm
1 cuil. à soupe de beurre

MAYONNAISE

½ tasse/125 ml de mayonnaise
1 cuil. à café de ciboulette hachée
½ cuil. à café de câpres hachées fin
½ cuil. à café de persil haché
¼ de cuil. à café de zeste de citron finement râpé

4 PERSONNES

1 Faites cuire les carottes et le maïs dans 2 cuil. à soupe d'eau, à couvert, 3 ou 4 min à MAX., en remuant à mi-temps. Égouttez et réservez.

2 Mêlez les haricots et les courgettes, arrosez de 2 cuil. à soupe d'eau, couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., en remuant à mi-temps. Égouttez et réservez.

3 Mêlez les pois mange-tout et les échalotes dans un bol, arrosez du reste de l'eau, couvrez et faites cuire 1 ou 2 min à MAX., en remuant à mi-temps. Égouttez et réservez.

4 Divisez chaque variété de légumes en deux parts égales, puis assemblez-les sur un grand plateau en respectant le jeu des couleurs (voir illustration).

5 Mêlez tous les ingrédients de la mayonnaise et versez dans un petit bol. Déposez-le au centre du plateau.

6 Faites fondre le beurre à couvert de 30 à 45 s à MAX., puis badigeonnez-en les légumes. Couvrez le plateau d'une pellicule plastique entrouverte et enfournez 1 ou 2 min à MAX. Servez immédiatement.

Jardinière aux fruits

8¾ min

Temps d'attente : aucun

4 ½ oz/115 g de beurre
½ tasse/100 g de cassonade foncée
1 ½ tasse/175 g de flocons d'avoine
2 oz/50 g de noix de Grenoble ou de pacanes hachées

GARNITURE
4 oz/100 g de fraises équeutées et tranchées
4 oz/100 g de raisins bleus, coupés en deux et épépinés
1 boîte de 15 oz/425 g d'abricots dans leur jus, égouttés, le jus réservé
2 kiwis, pelés, coupés en deux et tranchés
2 cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à café de jus de citron

6 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre, à couvert, dans un bol de 5 tasses/1,25 l, 1 ou 1 ½ min à MAX., puis incorporez la cassonade, les flocons d'avoine et les noix.

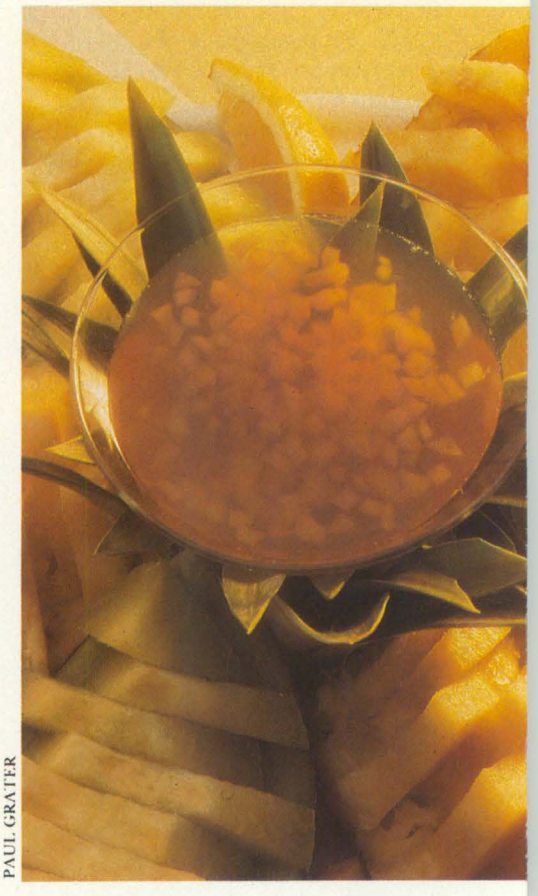
2 Pressez le mélange fermement dans un moule de 10 po/25 cm, puis enfournez 4 min à MAX., en tournant le moule du quart à mi-temps. Laissez refroidir.

3 Disposez les fraises au centre, en les chevauchant, puis les raisins de part et d'autre et faites chauffer à découvert de 15 à 30 s à MAX.

4 Étalez les abricots près des raisins, puis faites chauffer à découvert de 15 à 30 s à MAX.

5 Terminez avec deux rangs de kiwis de part et d'autre des abricots et réchauffez à découvert de 15 à 30 s à MAX.

6 Mélangez 3 cuil. à soupe du jus des abricots et le jus de citron et délayez-y la fécule. Incorporez le reste de jus réservé et faites chauffer à couvert 3 ou 4 min à MAX., en remuant 2 fois. Versez sur les fruits, puis servez chaud ou froid.



PAUL GRATER

Jardinière aux fruits

PETER REILLY

Ananas et melon chauds

7 min

Temps d'attente : aucun

6 cuil. à soupe de jus de citron
6 cuil. à soupe de cassonade
3 morceaux de gingembre confit, hachés fin
1 petit ananas (1 ½ lb/700 g environ)
1 melon Honeydew (1 ½ lb/700 g environ)

4 PERSONNES

1 Mêlez le jus de citron, la cassonade et le gingembre et faites chauffer à découvert 3 ou 4 min à MAX., en remuant à mi-temps, pour dissoudre la cassonade. Réservez.

2 Coupez l'ananas en deux sur la longueur, puis coupez chaque moitié en deux. Parez la couronne de feuilles et réservez-la. Dégagez la pulpe avec un couteau bien aiguisé, puis coupez-la, sur la largeur, en morceaux de ½ po/12 mm. Décalez les morceaux, en alternant, vers la gauche, puis vers la droite.

Ananas et melon chauds

3 Coupez le melon en deux sur la longueur et retirez les graines. Coupez chaque moitié en deux, dégagez et tranchez la chair, comme vous avez fait pour l'ananas.
4 Déposez les barquettes d'ananas sur un plateau de 14 po/35,5 cm, couvrez et réchauffez 2 ou 2 ½ min à MAX.
5 Placez les barquettes de melon entre celles d'ananas et déposez la sauce au centre du plateau. Faites chauffer à couvert 2 ou 2 ½ min à MAX.
6 Garnissez de la couronne de feuilles réservée et servez aussitôt.

Pommes et mûres au sirop

12 min

Temps d'attente : aucun

4 pommes rouges, le coeur enlevé, coupées en tranches épaisses
8 oz/225 g de mûres fraîches équeutées

SIROP
4 cuil. à soupe de sucre
½ tasse/125 ml d'eau

4 PERSONNES

1 Préparez le sirop : mêlez le sucre et l'eau dans un bol à l'épreuve de la chaleur de 5 tasses/1,25 l et faites chauffer à couvert 2 min à MAX., en remuant à mi-temps pour dissoudre le sucre.
2 Disposez les pommes en cercle, près du bord de quatre assiettes à dessert. Nappez-les de sirop, puis faites chauffer séparément, à couvert, 1 ½ ou 2 min à MAX., en tournant l'assiette 2 fois.
3 Répartissez les mûres au centre des assiettes, puis arrosez du reste de sirop. Enfournez à découvert 1 ou 1 ½ min, en tournant les assiettes du quart toutes les 30 s. Servez aussitôt, avec de la crème ou du yogourt.

Pommes et mûres au sirop

Salade « coucher de soleil »

45 s

Temps d'attente : aucun

1 grosse orange
1 petit pamplemousse
2 tomates pelées et tranchées
2 cuil. à café de cassonade
brins de menthe pour garnir

4 PERSONNES

1 Pelez l'orange et le pamplemousse, en prenant soin de retirer la membrane blanche. Tranchez les fruits.
2 Disposez les tranches d'orange, de pamplemousse et de tomate, en les chevauchant, sur quatre assiettes à dessert, pour obtenir un bel effet coloré. Parsemez chacune de ½ cuil. à café de cassonade.
3 Placez les assiettes en cercle, dans le four, et faites chauffer, à découvert, de 45 à 60 s à MAX., en les tournant à mi-temps. Garnissez de menthe et servez.

PETER REILLY

Souper du dimanche pour six

Voici un excellent remède si vous trouvez les dimanches ennuyeux : invitez quelques bons amis à partager ce repas décontracté avec vous et les vôtres.

Voici un menu facile, sans entrée, composé d'un plat principal à base de boeuf et de légumes. Pour l'accompagner, une salade crémeuse et croquante, suivie d'un beau dessert glacé. Des cafés au rhum couronneront cette soirée de détente parfaite.

Le pot-au-feu est meilleur servi avec une sauce au raifort maison. Nombreux sont ceux qui aiment la moutarde avec le boeuf, alors offrez-en un bon choix, comme la moutarde à grains entiers, la moutarde de Dijon et de Meaux. Le pot-au-feu est préparé avec des pommes de terre et des carottes; ce plat de résistance est ensuite servi avec une salade de chou crémeuse, un heureux mélange pour les yeux et le palais.

Au dessert, essayez ces jolies bombes glacées, de texture onctueuse, légères et rafraîchissantes. Décorées de mûres fraîches et de brins de menthe, puis servies avec des langues de chat ou des sablés, ces bombes glacées raviront vos invités. À l'instar de la salade, ce dessert se prépare d'avance. Vous n'avez plus qu'à préparer le pot-au-feu, qui exige peu de préparatifs, et la sauce au raifort, qui se cuisine en quelques minutes seulement.

Le café au rhum sera apprécié de tous; rien de tel pour terminer en beauté un repas plantureux.

Servez de la bière fraîche ou un vin rouge légèrement corsé tel un Saint-Émilion ou un Côtes du Rhône avec ce repas du dimanche.

N'hésitez plus et conviez des amis à partager une soirée agréable.

Compte à rebours

La veille
Faites tremper le boeuf dans de l'eau froide (voir étape 1). Préparez les bombes glacées et congelez.

Pendant la matinée
Préparez la salade jusqu'à la fin de l'étape 3, mais ne la garnissez pas. Couvrez et réfrigérez. Brossez les carottes et les pommes de terre pour le pot-au-feu.

1 h 15 avant le repas
Égouttez et rincez la pièce de boeuf, puis suivez la recette, en coupant les légumes en morceaux avant de les ajouter au plat. Préparez le pot-au-feu de l'étape 2 à la fin. Dressez la table.

15 min avant
Sortez la salade du réfrigérateur et garnissez-la. Transvidez les moutardes dans de jolis petits pots et déposez-les sur la table. Râpez le raifort et mesurez le reste des ingrédients de la sauce.

Au moment de servir le repas
Faites chauffer la sauce au raifort, puis servez-la avec le plat de résistance. Pendant que vous débarrassez la table, faites ramollir légèrement les bombes glacées, 30 s environ à DÉCONGÉLATION. Démoulez et décorez-les. Servez avec des sablés. Préparez le café au rhum et servez.

MENU

Pot-au-feu du dimanche
Un plat savoureux et substantiel

Sauce au raifort
Accompagnement idéal au pot-au-feu

Salade crémeuse au chou
Une salade de texture croquante, dans une sauce crémeuse

Bombes glacées aux mûres
Desserts glacés individuels

Café au rhum
Un café parfumé au rhum et surmonté de crème fouettée

6 PERSONNES

Pot-au-feu du dimanche

60 min

Temps d'attente : 15 min

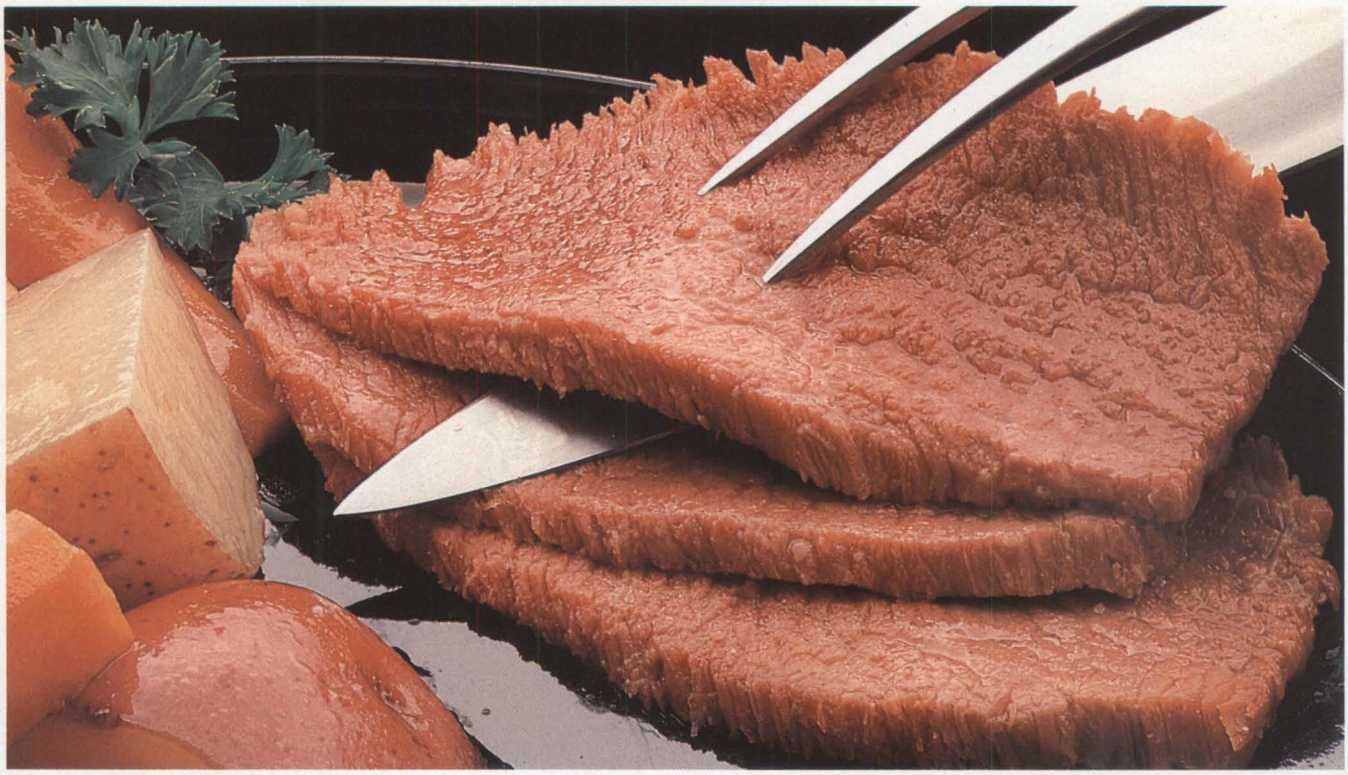
1 pointe de poitrine roulée et salée de 3 ou 3 ½ lb/2,7 à 3,2 kg
5 tasses/1,25 l d'eau bouillante
8 pommes de terre brossées et coupées en 3
6 grosses carottes coupées en morceaux
1 petit oignon coupé en rondelles

6 PERSONNES

1 Faites tremper le boeuf dans de l'eau froide, de 8 à 12 h ou jusqu'au lendemain.

2 Égouttez et rincez-le, puis déposez la pièce de viande dans une cocotte de 12 ½ tasses/3 l. Recouvrez de 2 ½ tasses/600 ml d'eau bouillante, couvrez et enfournez 30 min à MED., en retournant la viande à mi-temps. Égouttez et jetez le liquide de cuisson. Réservez la viande et lavez la cocotte.

3 Remettez le boeuf dans la cocotte rincée, ajoutez pommes de terre, carottes et oignon, puis recouvrez de 2 ½ tasses/600 ml d'eau bouillante.



Pot-au-feu du dimanche

Couvrez et enfournez 20 min à MED., puis remuez les légumes.
4 Augmentez à MAX., couvrez et faites cuire 10 min de plus, puis laissez reposer 15 min.
5 Égouttez viande et légumes.
6 Tranchez le boeuf, puis disposez-le sur un grand plateau, avec les légumes. Servez avec la sauce au raifort chaude.

Sauce au raifort

2½ min

Temps d'attente : aucun

1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
⅛ de tasse/15 g de farine tout usage
⅝ de tasse/150 ml de lait
sel et poivre
1 ou 2 cuil. à soupe de raifort râpé
1 cuil. à soupe de vinaigre de malt
4 cuil. à soupe de chapelure fraîche
1 cuil. à soupe de crème 15 %

6 PERSONNES

1 Faites fondre le corps gras dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml, à couvert, 30 s environ à MAX.
2 Incorporez la farine, puis ajoutez le lait jusqu'à homogénéité. Faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MAX., en remuant à mi-temps.
3 Assaisonnez au goût, puis incorporez le reste des ingrédients et servez chaud.

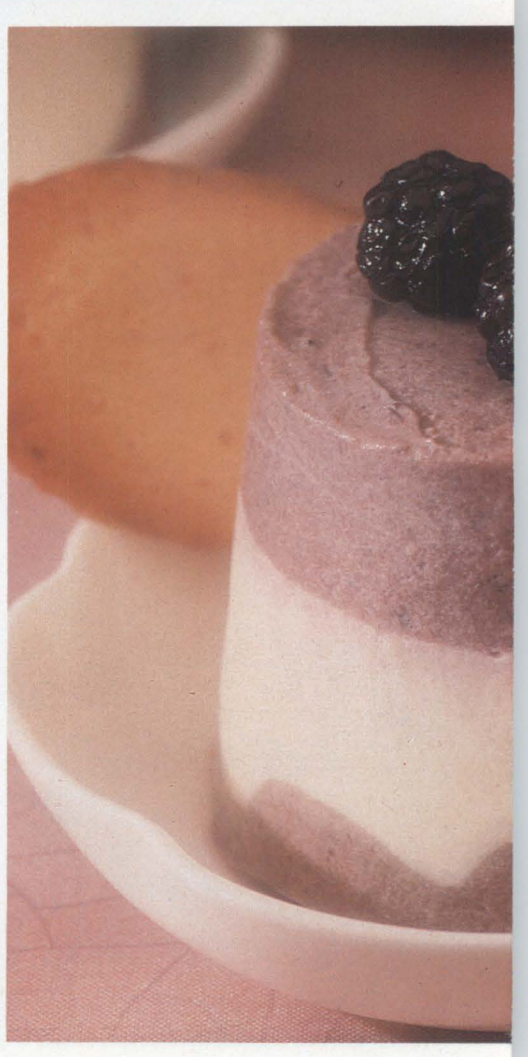
Salade crémeuse au chou

1 min

Temps d'attente : aucun

1 ½ lb/700 g de chou pommé blanc, déchiqueté
1 petit poivron vert haché
½ concombre grossièrement haché
2 branches de céleri hachées
1 pomme à couteau verte, hachée
1 cuil. à soupe de vinaigre
1 oignon tranché
1 gousse d'ail écrasée
2 tomates coupées en deux, pour garnir la salade
VINAIGRETTE
6 cuil. à soupe de mayonnaise
⅝ de tasse/150 ml de crème sure
sel et poivre

6 PERSONNES



PAUL GRATER

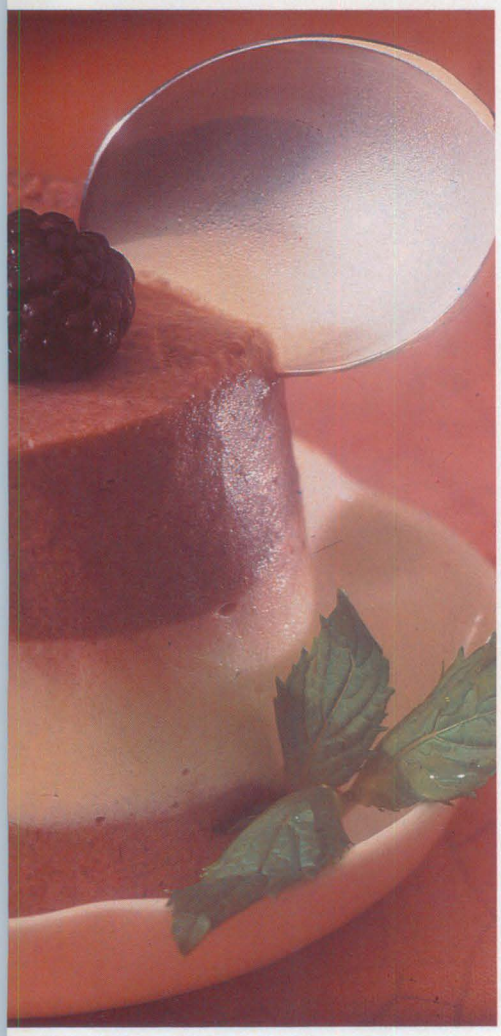
1 Mêlez tous les ingrédients de la salade, sauf les tomates, dans un grand saladier.
2 Mêlez les ingrédients de la vinaigrette dans un petit bol, couvrez et faites chauffer 1 min à MED.-MAX.
3 Remuez la vinaigrette, puis versez sur les légumes et remuez pour bien enrober la salade. Couvrez et réfrigérez au moins 2 h. Garnissez de tranches de tomate au moment de servir.

Bombes glacées aux mûres

8 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/500 g de mûres, décongelées et égouttées, au besoin (fascicule 60, page 1656)



3 cuil. à soupe d'eau
½ cuil. à café d'extrait de vanille
1 ¼ tasse/300 ml de crème 35 %, légèrement fouettée
1 cuil. à soupe de jus de citron
2 cuil. à soupe de crème de cassis
mûres entières et brins de menthe pour décorer

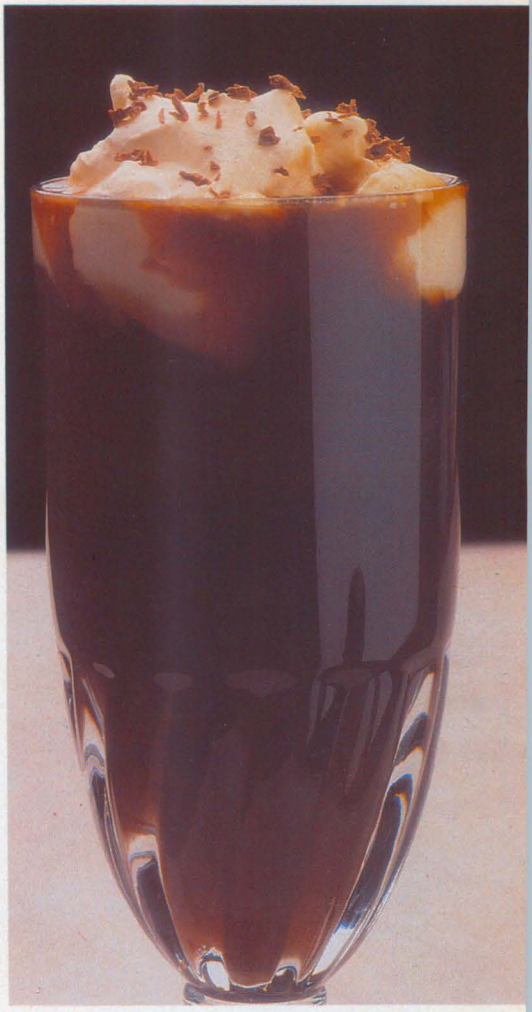
CRÈME GLACÉE

1 ¼ tasse/300 ml de lait
2 oeufs
½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)

6 PERSONNES

1 Préparez d'abord la crème glacée : faites chauffer le lait 2 ou 2 ½ min à MAX., sans laisser bouillir.
2 Battez les oeufs et le sucre en crème dans un bol de 5 tasses/1,25 l, puis incorporez progressivement le lait chaud. Faites chauffer 3 ou 3 ½ min à MAX., en fouettant après 2 min, puis toutes les 30 s, jusqu'à ce que le mélange nappe le dos d'une cuiller.
3 Laissez refroidir, couvrez et réfrigérez.
4 Faites cuire les mûres dans l'eau, à couvert, 3 ou 4 min à MAX., en remuant à mi-temps. Passez au mélangeur, puis tamisez pour retirer les pépins. Laissez refroidir complètement.
5 Incorporez la vanille au tiers de la crème glacée. Mélangez le reste de la crème glacée avec la purée de mûres, le jus de citron et la crème de cassis.
6 Incorporez le tiers de la crème fouettée à la crème glacée vanillée, puis le reste à la préparation aux mûres.
7 Répartissez la moitié de la préparation aux mûres dans six ramequins rafraîchis ou six petits moules pour le congélateur et le micro-ondes. Couvrez de la crème glacée vanillée, puis versez le reste de préparation aux mûres sur le dessus, en travaillant délicatement. Couvrez de papier ciré et de papier aluminium et congelez 4 h.
8 Pour servir, enfournez les ramequins en cercle et décongelez 30 s. Démoulez, décorez et servez avec des sablés ou des langues de chat.

À gauche : *bombes glacées aux mûres*



PAUL GRATER

Café au rhum

5 min

Temps d'attente : aucun

3 ¾ tasses/900 ml de café noir fort
6 cuil. à café de cassonade dorée
¾ de tasse/175 ml de rhum brun
⅝ de tasse/150 ml de crème 35 %, fouettée
chocolat râpé pour garnir

6 PERSONNES

1 Versez le café dans 6 verres à l'épreuve de la chaleur et incorporez 1 cuil. à café de cassonade à chacun.
2 Placez 3 verres bien distancés entre eux dans le four et faites chauffer de 2 ½ à 3 ½ min à MAX. Versez 1 oz/25 ml de rhum dans chacun, surmontez de 1 cuil. à soupe de crème fouettée, puis parsemez de chocolat râpé. Servez immédiatement.
3 Préparez les trois autres cafés et servez.

Escalopes de veau au marsala

Le veau occupe une place de choix dans la cuisine italienne et permet la préparation de plats simples mais délicieux. Nous vous proposons un plat d'escalopes qui évoque la cuisine du sud de l'Italie.

Voici un plat typiquement italien, composé de tendres escalopes de veau rapidement saisies au four micro-ondes, puis servies nappées de sauce au marsala.

Les escalopes cuites de manière traditionnelle ont parfois tendance à durcir, mais si vous les saisissez dans un plat à rissoler, puis les faites cuire rapidement aux micro-ondes, elles resteront bien tendres et juteuses.

PAUL GRATER

Choisissez de petites escalopes et aplatissez-les entre deux feuilles de papier ciré ou de pellicule plastique humides avant de les enrober de farine assaisonnée.

Si vous préférez, plongez les escalopes dans un oeuf battu ou du lait, puis enrobez-les de chapelure assaisonnée.

Comme plats d'accompagnement, choisissez des nouilles au beurre et un mélange de courgettes et de poivrons rouges ou verts braisés. Si vous préférez, servez une salade verte, composée d'endives et de laitue de votre choix. D'une manière ou d'une autre, ce mets à l'italienne ne vous laissera que de bons souvenirs.

Escalopes de veau au marsala

15½ min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe de farine tout usage
sel et poivre
1 lb/450 g de petites escalopes de veau, aplaties
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à café d'huile d'olive
4 cuil. à soupe de bouillon de poulet
½ tasse/125 ml de marsala
4 tranches de citron
brins de persil ou de coriandre
4 PERSONNES

Conseils du chef

La saveur unique de ce plat provient du marsala que l'on incorpore à la sauce. Il s'agit d'un vin liquoreux, originaire de la Sicile, dont le goût rappelle celui du xérès et du madère.

Si vous n'en trouvez pas, utilisez un xérès mi-sec. La saveur sera légèrement moins sucrée. Préparez la sauce selon les indications.

Préparation des escalopes de veau au marsala

Assaisonnez *la farine puis enrobez uniformément les escalopes, en pressant bien pour faire adhérer la farine.*

Faites chauffer *un plat à rissoler, 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant, puis déposez-y la moitié du beurre et de l'huile.*

Saisissez *la moitié des escalopes, des deux côtés, puis enfournez 2 ½ ou 3 min à MAX., en tournant le plat à mi-temps.*

Retirez *les escalopes et couvrez-les de papier aluminium. Faites chauffer le plat de nouveau, 3 ou 4 min à MAX. Faites cuire le reste de la viande, puis laissez-la reposer à couvert.*

Incorporez *bouillon et marsala au jus de cuisson, puis faites chauffer à découvert 2 ½ ou 3 min à MAX., en remuant à mi-temps.*

Disposez *les escalopes sur un plat de service chaud et nappez-les de sauce. Garnissez de citron et de persil frais ou de coriandre et servez avec des nouilles au beurre.*

Fruits de mer au menu

Il est plus facile de s'offrir du homard, du crabe, des crevettes, des moules et des pétoncles, si on cuisine pour deux personnes. Avec le four micro-ondes, vous serez porté à vous gâter encore plus souvent !

Si vous avez envie d'un plat de choix et n'êtes que deux personnes, n'hésitez plus et offrez-vous des fruits de mer. Le choix est vaste : homard, crabe, crevettes, pétoncles ou palourdes. En outre, aux micro-ondes, la cuisson est rapide et propre et les fruits de mer conservent leur saveur unique. Vous pouvez les faire cuire dans leur coquillage, puis les servir avec une sauce ou des légumes et même avec du riz ou des pâtes. Un repas fabuleux en vue !

Si possible, achetez des fruits de mer frais, ou, au besoin, utilisez des fruits de mer surgelés ou en conserve. **Le crabe** et **le homard** sont vendus frais toute l'année dans les poissonneries et vous les trouvez aussi à l'état surgelé et en conserve. (Consultez le fascicule 38, page 1043 et le fascicule 63, page 1742). Le crabe et le homard s'apprêtent avec les carapaces, puis se servent nappés de sauce onctueuse.

Les crevettes sont également vendues fraîches, surgelées et en conserve. Elles ont de multiples usages culinaires, depuis les plats en sauce et les mets à l'orientale, jusqu'aux plats de pâte et paellas spectaculaires. Elles servent aussi à relever d'autres plats à base de fruits de mer.

Les pétoncles, les palourdes, les huîtres et **les moules** se préparent à la perfection dans leurs coquilles respectives. (Lavez et conservez les coquilles pour d'autres usages.) Hors saison, utilisez les versions surgelées ou en conserve. (Consultez les fascicules 33 et 17, pages 903 et 469 respectivement.)

Brochettes de pétoncles

Cuisson des fruits de mer
Les avantages de la cuisson aux micro-ondes sont nombreux : ainsi, vous pouvez facilement préparer deux portions à la fois et être assuré que la cuisson se fera rapidement et uniformément. Le danger de trop faire cuire les fruits de mer est presque éliminé; en outre, la décongélation est très rapide aux micro-ondes (voir tableau, page 2079).

Micro-trucs

Vous pouvez facilement préparer de petites quantités de fruits de mer aux micro-ondes, dans leurs coquilles, en remuant fréquemment le contenu, mais il n'est pas recommandé d'y faire cuire plus de deux portions à la fois.

PETER REILLY

Brochettes de pétoncles

11 min

Temps d'attente : aucun

1 petite courgette coupée en tranches de 1 po/2,5 cm
10 à 12 pétoncles (8 oz/225 g environ), décongelés au besoin, puis coupés en deux
4 champignons
1 petit oignon coupé en quartiers
1 tomate coupée en quartiers
½ lime tranchée, pour servir

MARINADE
1 cuil. à soupe de sauce soya
1 cuil. à café de jus de lime
sel et poivre

2 PERSONNES

1 Enfilez sur deux brochettes de bois, en alternant, courgettes, pétoncles, champignons, oignons et tomates, puis déposez-les sur une rôtissoire.
2 Mêlez les ingrédients de la marinade dans un petit bol.
3 Badigeonnez les brochettes de la moitié de la marinade, couvrez-les de papier ciré et enfournez 11 ou 12 min à MED., en retournant et en badigeonnant les brochettes à mi-temps.
4 Garnissez de tranches de lime, arrosez du jus de cuisson et servez sur un lit de riz brun.

Gratin d'huîtres

Gratin d'huîtres

11½ min

Temps d'attente : 5 min

Préparez ce mets dans des assiettes individuelles ou dans les coquilles d'huîtres dressées ensuite sur deux assiettes.

4 tranches de bacon
2 cuil. à soupe de beurre
8 cuil. à soupe de chapelure fraîche
18 huîtres
2 cuil. à café de sauce Worcestershire
1 cuil. à soupe de persil haché

2 PERSONNES

1 Faites cuire le bacon entre 2 feuilles de papier absorbant, 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Laissez reposer 5 min, puis émiettez.
2 Faites fondre le beurre, à couvert, dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml, de 30 à 45 s à MAX., puis faites-y griller la chapelure 4 ou 5 min, en remuant de temps en temps.
3 Arrosez les huîtres de sauce Worcestershire, puis déposez-les sur deux petites assiettes. Parsemez de bacon, puis de chapelure grillée et de persil. Enfournez à tour de rôle, 1 ½ ou 2 min à MAX., puis couvrez de papier aluminium et laissez reposer quelques instants avant de servir.

Toasts aux crevettes

Toasts aux crevettes

3 min

Temps d'attente : aucun

1 cuil. à soupe d'oignon haché fin
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 cuil. à café de farine tout usage
6 cuil. à soupe de lait
4 cuil. à soupe de crème 15 % ou de lait concentré
¼ de cuil. à café de moutarde préparée
¼ de cuil. à café de vinaigre de vin
sel et poivre
4 oz/100 g de crevettes décortiquées, décongelées si nécessaire, puis coupées en menus morceaux
2 tranches de pain grillées et découpées en triangles

2 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon dans le corps gras, dans un bol de 5 tasses/1,25 l, 1 ou 1 ½ min à MAX.

2 Incorporez la farine puis le lait et enfournez 1 ou 1 ½ min à MAX., en remuant à mi-temps, jusqu'à ébullition.

3 Ajoutez crème ou lait concentré, moutarde, vinaigre, assaisonnements et crevettes. Faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX., en remuant à mi-temps.

4 Répartissez les rôties sur deux assiettes et nappez de sauce aux crevettes. Servez aussitôt.

VARIANTE

Variez en utilisant une boîte de 3 ½ oz/100 g de crevettes égouttées.

Spaghetti aux moules

5 min

Temps d'attente : aucun

Voici un plat de pâtes hors de l'ordinaire. Faites cuire les moules dans leurs coquilles et servez avec une salade verte, arrosée de vinaigrette à l'ail.

1 petit oignon haché fin
1 petite gousse d'ail écrasée
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 cuil. à soupe de vin blanc sec
1 grosse tomate pelée, épépinée et hachée
2 cuil. à café de persil séché
1 généreuse pincée de basilic, de thym et de marjolaine
1 cuil. à café de pâte de tomates
5 oz/150 g de moules débarrassées de leurs coquilles, décongelées, si nécessaire (voir tableau) ou de moules en conserve, bien égouttées
2 cuil. à soupe d'eau
sel et poivre
4 oz/100 g de spaghetti ou de tagliatelles, cuits et égouttés
1 cuil. à soupe de persil haché

2 PERSONNES

1 Faites blondir l'ail et l'oignon dans l'huile, à couvert, dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml, 3 ou 3 ¼ min à MAX. Remuez à mi-temps.

2 Incorporez le vin, la tomate, les fines herbes et la pâte de tomates, puis enfournez 1 min à MAX. Ajoutez les moules, l'eau et les assaisonnements.

3 Couvrez et faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX., puis servez sur le spaghetti ou les tagliatelles. Parsemez de persil haché avant de servir.

Conseils minceur

Le spaghetti aux moules ne renferme que 275 cal/1 155 kJ par portion, si vous remplacez l'huile par de l'eau, tandis que les brochettes de pétoncles ne contiennent que 110 cal/460 kJ chacune. Servez-les avec des pommes de terre nouvelles et une salade.

Crevettes à l'orientale

6½ min

Temps d'attente : aucun

1 cuil. à soupe d'huile végétale
2 branches de céleri émincées en diagonale
2 cuil. à soupe d'amandes effilées
½ petit poivron rouge ou jaune, épépiné et coupé en dés
1 morceau de ¼ de po/6 mm de racine de gingembre râpé
8 petits champignons
2 ou 3 échalotes hachées
6 oz/175 g de crevettes décortiquées, décongelées au besoin
1 cuil. à café de fécule de maïs

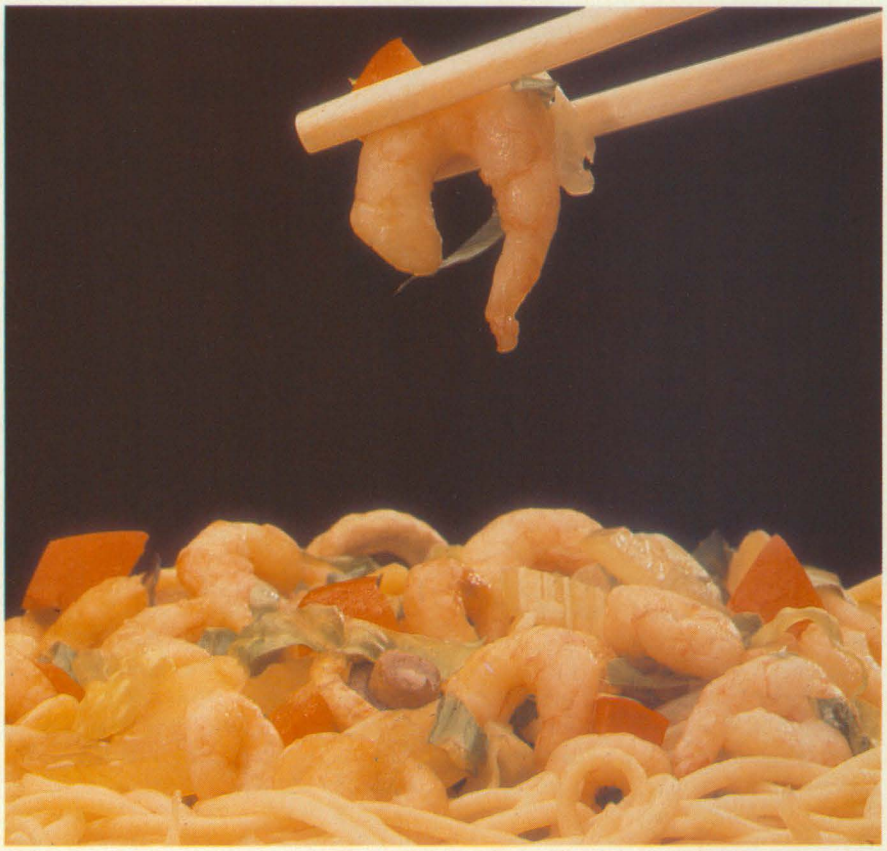
Temps de décongélation des fruits de mer

VARIÉTÉ	QUANTITÉ	TEMPS À DÉCONGÉLATION	TEMPS D'ATTENTE	MÉTHODE
Chair de crabe cuite	8 oz/225 g	3 ½ ou 4 min	2 min	Retirez du contenant, mais ne déballez pas. Retournez à mi-temps et émiettez avant d'utiliser.
Homard entier cuit	1 lb/450 g	de 12 à 15 min	5 min	Mettez dans un plat, couvrez. Tournez le plat du quart toutes les 2 min et retournez le homard au bout de 6 min.
Moules débarrassées de leurs coquilles, cuites	8 oz/225 g	3 ½ ou 4 min	2 min	Étalez sur une assiette et remuez à mi-temps.
Crevettes décortiquées, cuites	8 oz/225 g 4 oz/100 g	de 1 ½ à 2 ½ min 3 ou 4 min	2 ou 3 min 2 ou 3 min	Étalez sur une assiette et remuez à mi-temps. Égouttez avant d'utiliser.
Pétoncles débarrassés de leurs coquilles	8 oz/225 g	de 4 à 6 min	5 min	Étalez sur une assiette; tournez l'assiette de moitié à mi-temps. Égouttez.
Pétoncles avec coquilles	2 coquilles (7 oz/200 g environ)	4 ou 4 ½ min	2 ou 3 min	Percez le paquet, déposez-le sur une assiette. Tournez-la de moitié à mi-temps. Retirez l'emballage et égouttez.

1 cuil. à soupe de sauce soya
2 cuil. à café de xérès
4 cuil. à soupe de bouillon de poulet
2 oz/50 g de laitue finement déchiquetée

2 PERSONNES

1 Faites chauffer l'huile dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, 2 ou 2 ½ min à MAX. Déposez-y le céleri, les amandes et le poivron et enfournez 2 ou 2 ½ min, en remuant à mi-temps.
2 Incorporez le gingembre, les champignons, les échalotes et les crevettes, faites cuire 1 ou 1 ¼ min à MAX., jusqu'à tendreté.
3 Délayez la fécule de maïs dans la sauce soya, le xérès et le bouillon, puis incorporez à la préparation et enfournez 1 ou 1 ¼ min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant à 3 reprises.
4 Incorporez la laitue et réchauffez de 30 à 45 s à MAX., puis servez immédiatement sur un lit de nouilles chinoises.



Crevettes à l'orientale

Repas de fête en semaine

Homard, sauce aux crevettes

3¼ min

Temps d'attente : aucun

1 homard cuit (12 oz/350 g environ)

SAUCE

2 cuil. à soupe de beurre
¼ de cuil. à café de paprika
1 cuil. à café de farine tout usage
4 cuil. à soupe de crème sure
2 oz/50 g de crevettes décortiquées
sel et poivre

2 PERSONNES

1 Préparez le homard (fascicule 63, page 1742), lavez soigneusement les carapaces et déposez-y la chair de homard. Placez sur un plateau de service, couvrez de papier ciré et réchauffez 1 ½ ou 2 min à MAX. Couvrez de papier aluminium et réservez.

2 Faites fondre le beurre, à couvert, dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml, de 30 à 45 s à MAX., puis incorporez le paprika et la farine. Faites chauffer à découvert, de 30 à 45 s à MAX., jusqu'à ébullition.

3 Ajoutez la crème sure, les crevettes et les assaisonnements. Réchauffez de 45 à 60 s à MAX., sans laisser bouillir, en remuant à mi-temps. Versez sur le homard, garnissez de persil, de tranches de citron et de crevettes, puis servez.

PAUL GRAYER

Un repas raffiné et élégant

En entrée, préparez un gaspacho et servez-le avec des pointes de pain de blé entier grillé. Accompagnez le homard d'une belle salade composée de laitue, de pointes d'asperges, de maïs en grains et de tranches d'avocat et de mangue, le tout arrosé d'une vinaigrette aux fines herbes. Une salade de pommes de terre à la menthe est excellente (fascicule 58, page 1583). Pour 2 personnes, diminuez les ingrédients de moitié et faites cuire les pommes de terre 3 ou 4 min à MAX. Pour le dessert, offrez des pommes cuites aux framboises (fascicule 54, page 1484), au coup d'oeil agréable. Pour les préparer, diminuez les ingrédients de moitié et faites cuire les pommes de 6 à 8 min à MED.-MAX.

Le vin

Avec le homard, il faut un vin de choix, tel un chablis. Gardez-le bien au frais dans un seau à glace.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :

- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 75

Boeuf
- lasagnes à la bolonaise 2063
- pot-au-feu du dimanche 2071
- ragoût de boeuf au vin 2061

Café au rhum 2073
Desserts
- ananas et melon chauds 2068
- bombes glacées aux mûres 2073
- gâteau choco-orange 2059
- gâteau fourré aux fruits rouges 2059
- gâteau glacé aux pêches 2059
- jardinière aux fruits 2068
- pommes et mûres au sirop 2069

Feuilleté au jambon 2057
Fondue au fromage 2064
Légumes
- bouquet de légumes 2066
- chou-fleur et brocoli croquants 2066
- légumes chauds mayonnaise 2067
- salade « coucher de soleil » 2069
- salade crémeuse au chou 2072
- timbale aux légumes 2054
- trio de choux 2066

Poisson et fruits de mer
- brochettes de pétoncles 2077
- crevettes à l'orientale 2078
- gratin d'huîtres 2077
- homard, sauce aux crevettes 2080
- morue braisée jardinière 2061
- spaghetti aux moules 2078
- toasts aux crevettes 2078
- vol-au-vent aux pétoncles 2055

Sauces
- sauce au raifort 2072
- sauce au vin à l'italienne 2061
- sauce brune au vin 2063

Veau
- escalopes de veau au marsala 2075

Vol-au-vent aux oeufs 2056
Volaille
- bouchées à la reine 2056
- poussins printaniers 2062

PLAT minceur

PLAT minceur

Laitue braisée

La laitue cuite est particulièrement savoureuse. Essayez cette laitue braisée pour le souper, plat minceur par excellence, et servez-la avec des petits pains complets.

Laitue braisée

11 min

Temps d'attente : 1 ou 2 min

45 cal/190 kJ par portion

4 petites laitues romaines (ou 2 grosses, coupées en 2 sur la longueur)
2 tranches de bacon maigre, coupées en morceaux
1 oignon émincé
2 petites carottes émincées
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de légumes
sel et poivre
persil haché fin pour garnir

4 PERSONNES

1 Parez les tiges des laitues, puis lavez et rincez-les abondamment, sans détacher les feuilles.
2 Faites cuire le bacon, l'oignon et les carottes, à couvert, de 3 à 5 min à MAX., en remuant 2 fois. Laissez reposer 1 ou 2 min.
3 Déposez les laitues côte à côte dans un plat peu profond.
4 Incorporez le bouillon aux légumes et versez sur la laitue. Couvrez et enfournez de 8 à 12 min à MAX., en les retournant et en les déplaçant à mi-cuisson.
5 Salez et poivrez légèrement, garnissez abondamment de persil haché et servez avec des petits pains complets, pour un repas substantiel fort apprécié des personnes au régime.

PAUL GRATER